

Ojo con las grasas

Publicado el: 01-12-2017

Después de todo, la famosa dieta Atkins no era tan fácil como sus seguidores soñaban. La compañía de marketing que la maneja acaba de aclarar que quienes la hacen no deben abusar de las grasas. El consejo original sugería que alimentos como mantequilla, carne, quesos y huevos podían comerse "libremente".

Ahora sus promotores son más cautelosos y aseguran que el consumo de grasas saturadas debe ser limitado.

Collette Heimowitz, directora de Investigación y Educación de Atkins, indicó que la especificación pretende echar luz sobre la aproximación correcta a la dieta.

"Los medios y los detractores de nuestro producto a menudo lo sensacionalizan o simplifican como la dieta en que puedes comer toda la carne que quieras, pero eso nunca ha sido así", asegura Heimowitz.

Un portavoz del brazo británico de la empresa explicó que "se trata de reducir los carbohidratos, pero no todo se limita a devorar carnes rojas".

"No todas las grasas son malas, pero más que cualquier otra cosa, deben consumirse con moderación", señaló el vocero.

Sin efectos secundarios

El cambio de ángulo vendrá como anillo al dedo a los expertos en nutrición que afirman que las dietas altas en grasas son peligrosas para la salud.

La Agencia de Normas Alimentarias británica, por ejemplo, había expresado su preocupación acerca del espíritu de la Atkins, que restringe notablemente la ingestión de carbohidratos, como pasta, arroz y pan.

Un portavoz de este organismo indicó que "ningún grupo de alimentos debe ser cortado. La idea es mantener un equilibrio, lo que significa muchas frutas, vegetales, pan y cereales y menos grasas, sal y azúcar".

Millones de personas en todo el mundo han hecho la dieta Atkins y muchas aseguran que las ayudó a perder peso con efectos secundarios mínimos o inexistentes.

Y que, de paso, al incentivarlas a comer alimentos frescos y prohibirles los altamente procesados les mejoró la salud en general.

Fuente: <https://netsaluti.com>